Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 7-8

Artikel: Kribbeln im Kopf
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-960511

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kribbeln im Kopf

Das Wahrnehmungsphänomen ASMR macht seit Jahren Furore im Internet. Lässt es sich auch therapeutisch nutzen?

Text: Andrea Pauli

Knistern, wispern, rascheln, flüstern, blättern: Verschaffen Ihnen diese und ähnliche Geräusche ein Wohlgefühl, ein elektrisierendes Kribbeln, das sich vom Kopf über den Nacken und die Wirbelsäule im Körper ausbreitet? Und führen Sie diese Geräusche, verbunden mit visuellen Reizen, in einen angenehmen Zustand der Entspannung? Falls ja, lautet die «Diagnose» ASMR! Im Internet hat das Phänomen Millionen von Anhängern gefunden und wiederum Millionen Videos auf dem Kanal Youtube oder Audio-Dateien zur Folge.

Wahrgenommen werden die kribbelnden Empfindungen vermutlich von zahlreichen Menschen schon seit langer Zeit. Die Dokumentation im Internet reicht bis in die zweite Hälfte der Nullerjahre zurück, als in Diskussionsforen erstmals davon berichtet wurde. Auf einen Nenner gebracht hat es 2010 die New Yorkerin Jennifer Allen, die auf Facebook eine ASMR-Gruppe gründete. Mit dem Begriff **«Autonomous Sensory Meridian Response»**, kurz **ASMR**, wollte sie der Empfindung einen wissenschaftlich klingenden Namen geben, der es Betroffenen ermöglicht, offen und sachlich darüber zu kommunizieren. Auf Deutsch gibt es keine griffige Definition. Sinngemäss könnte man von einer spontanen, überwältigenden, von aussen beeinflussten Reaktion sprechen.

2012 begannen US-Forscher, sich mit ASMR zu beschäftigen, und hinterfragten generell die Existenz dieses Phänomens. 2013 erkannten amerikanische Wissenschaftler, dass beim Schauen von ASMR-Videos gewisse Hirnareale stimuliert werden, z.B. solche, die für Empathie und Selbstwahrnehmung zuständig sind. Forscher der englischen Universität Sheffield berichteten 2018, dass ASMR-Videos bei Teilnehmern einer Studie die Herzfrequenz um beruhigende drei Schläge pro Minute reduziert hätten.

Ausgelöst wird ASMR durch diverse Stimuli (sogenannte Trigger), die von anderen Menschen erzeugt werden – im Alltag unabsichtlich, in den eigens erstellten ASMR-Videos gezielt, um das Kribbeln beim Betrachten hervorzurufen. 2015 führten die Psychologin Emma Barratt und ihr Kollege Nick Davis eine Befragungsstudie durch. Derzufolge ist Flüstern der häufigste ASMR-Trigger, gefolgt von Knackgeräuschen und stereotypen Bewegungen wie z.B. dem meditativen Falten von Handtüchern.

Wirksamkeit ganz individuell

Wer noch nie dieses spezielle Kribbeln empfunden hat und zum ersten Mal ein entsprechendes Video schaut, kann schon mal irritiert sein. Da passiert ja nichts oder jedenfalls wenig! Genau das ist der Clou. Stundenlanges Wispern, begleitet von bedächtigem Umblättern von Zeitungs- oder Buchseiten, schier endloses Haarebürsten, anhaltendes Pusten ins Mikrofon (gefühlt: ins Ohr), kontinuierliches Klopfen mit den Fingern auf diverse Oberflächen: All das triggert ASMR. Die Wirksamkeit hängt von der jeweiligen Person ab. Nicht bei jedem lösen die gleichen Trigger die Kribbel-Empfindung aus. Manche schätzen (vom Essen spezieller Speisen hervorgerufene) Schmatzgeräusche, andere sind fasziniert von Rollenspielen alltäglicher Situationen wie Coiffeur- oder Kosmetikstudiobesuch, wieder andere bevorzugen das Rascheln

Anhören sollte man ASMR-Geräusche am besten per Kopfhörer, um den räumlichen Bezug der binauralen Tonaufnahmen erleben zu können. Die Illusion von Realität dabei ist beträchtlich.

Um **ASMR** auszulösen, müssen die Geräuschtrigger in hoher (Audio-)Qualität aufgezeichnet werden. Dafür werden sogenannte binaurale Mikrofone eingesetzt, die für ein dreidimensionales Hörerlebnis sorgen.

von Papier oder Plastik oder Geräusche, die von klebrigen Gegenständen verursacht werden. Die Vorlieben der ASMR-Gemeinschaft sind so vielfältig wie wir Menschen nun mal sind. Was dem einen gefällt, kann beim anderen tiefe Abneigung hervorrufen. Wie stark die Empfänglichkeit für ASMR in der Bevölkerung überhaupt verbreitet ist, lässt sich nur schätzen. Vermutet wird, dass sie deutlich häufiger vorkommt als etwa Synästhesie*, die rund vier Prozent der Menschen erfahren.

Wichtig bei ASMR ist, darauf wird immer wieder hingewiesen: Es geht nicht um etwas Sexuelles, sondern um das Empfinden eines wohligen, angenehmen Gefühls. Ziel ist, einen euphorischen Zustand zu erreichen, der in Entspannung mündet. Zahllose Menschen aus der ASMR-Gemeinschaft berichten davon, dass sie entsprechende Videos als Einschlafhilfe nutzen oder als Mittel gegen Panikattacken. Auch von chronischen Schmerzen Betroffene lassen sich gerne damit von ihrem Leid ablenken.

Vorsicht vor vollmundigen Heilversprechen

Die Art Entschleunigung, die ASMR-Videos auszulösen vermögen, scheint besonders bei jüngeren Menschen gefragt. Dass die Videos leicht zugänglich sind und in unglaublicher Variationsbreite zur Verfügung stehen, macht wohl ebenso ihren Reiz aus wie die Tatsache, dass man sie passiv konsumieren kann und nicht erst eine Entspannungstechnik erlernen muss. Doch können ASMR-Videos oder Audio-Dateien tatsächlich einen therapeutischen Nutzen entfalten? Bislang liegen keine wissenschaftlichen Daten vor, von denen sich konkrete therapeutische Anwendungen ableiten liessen.

Am Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie und Methodenlehre der Universität Bamberg forscht Prof. Claus-Christian Carbon zum Phänomen ASMR. Ihn interessiert, wie sich die Gehirne jener Menschen, die ASMR empfinden, von denen unterscheiden, die ohne ASMR-Gefühle sind, und wie die Trigger tatsächlich funktionieren. In Studien an seinem Lehrstuhl habe man gezeigt, dass Personen, die noch keine Nutzer sind, schnell welche werden können – vorausgesetzt natürlich, sie finden den für sie passenden Trigger. Wenn man sich darauf einlasse, sei es sehr wahrscheinlich, dass man ASMR auch mag.

Prof. Carbon dämpft indes allzu grosse Erwartungen: «Der therapeutische Nutzen ist zumindest ‹fraglich›. Vor Selbsttherapien ist im Bereich psychischer Störungen grundsätzlich abzuraten; das sollte immer mit dem therapeutischen Fachpersonal abgestimmt werden. Wichtig ist, dass man ASMR nicht als Allheilmittel versteht. Die Videos unterscheiden sich sehr stark von ihrer Wirkung, und diese Wirkung ist vor allem in einer Langzeitperspektive nicht wissenschaftlich untersucht. Wie viele andere Medien kann ASMR aber natürlich dort eingesetzt werden, wo die Probleme in niedrigem Ausmass auftreten, da vor allem tiefe Entspannung zu erwarten ist.» •

*Reizempfindung eines Sinnesorgans bei Reizung eines andern, z.B. Farben sehen beim hören von Tönen.